

**HUBUNGAN FREKUENSI *BABY SPA* DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI
USIA 3-12 BULAN
(Di BPM Ny. Farochah Kalami, SST Desa Pulo, Kecamatan Jombang,
Kabupaten Jombang)**

Tri Mei Wulandari¹ Harnanik Nawangsari² Dovi Dwi M³

¹²³ STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

¹ email : trimeiwulan@gmail.com, ² email : harnanik.nawangsari@gmail.com,

³ email : dovidwi99@gmail.com

ABSTRAK

Tidur merupakan masalah yang sering dikeluhkan pada bayi yang berusia di bawah satu tahun. Tetapi masalah yang dialami adalah bayi yang sulit tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan metode wawancara dengan 10 ibu yang memiliki bayi usia 3-12 bulan 7 ibu bayinya sering rewel, dan 3 orang tua mengatakan bayinya tidur lebih lelap karena sering dilakukan *baby spa*. Tujuan penelitian adalah Mengetahui Hubungan Frekuensi *Baby Spa* dengan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan. Jenis penelitian ini adalah “*Cross Sectional*” dengan rancangan “*Analitik Correlational*”. Populasi penelitian ini adalah semua ibu yang memiliki bayi usia 3-12 bulan di BPM Ny. Farochah Kalami, SST Desa Pulo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. Sampel penelitian sebagian ibu yang memiliki bayi usia 3-12 bulan, diambil secara “*Simple Random Sampling*”. Variabel *independent* adalah Frekuensi *Baby Spa* dan variabel *dependent* adalah Kualitas tidur bayi. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan *Editing, Coding, Scoring, Tabulating* dan uji statistik *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi *baby spa* sebagian besar dilakukan secara rutin yaitu 24 responden (60,0%) kualitas tidur bayi menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami nyenyak yaitu 23 responden (57,5%). Uji statistik Chi-Square menunjukkan bahwa nilai signifikan $p\ value = 0,006 < \alpha (0,05)$, sehingga H_1 diterima. Kesimpulan penelitian ini ada hubungan frekuensi *baby spa* dengan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di BPM Ny. Farochah Kalami, SST Desa Pulo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

Kata kunci : Bayi Usia 3-12 bulan, Frekuensi *Baby Spa*, Kualitas Tidur.

***THE CORRELATION OF BABY SPA FREQUENCY WITH THE WUALITY OF BABY
SLEEPING AGES 3-12 MONTHS***

***(In the self employment midwife of Mrs. Farochah Kalami, SST
village of Pulo, Sub-district of Jombang, Jombang regency)***

ABSTRACT

Sleeping is a problem which often be complaint on infants ages under one year. But the problem was experienced by infant who difficult to sleep at night and it was not handled seriously there would be behavioral disorder. Based on the preliminary study which was conducted by researcher using the method of interview with 10 mothers who had infants ages 3-12 months, 7 mothers whose infants were fussy, and 3 parents said that their infants more comfortable because they were often conducted baby spa. The research purpose was to know the correlation of Baby Spa frequency with the quality of baby sleeping ages 3-12 months. The type of this research was “Cross Sectional” with design of “Analitical Correlational”. The populations of this research were all mothers who had infant age 3-12 months in the self employment midwife of Mrs. Farochah Kalami, SST village of Pulo, sub-district of Jombang, regency of Jombang. The research samples were some mothers who had infants ages 3-12 months, it was taken by “Simple Random Sampling”. The independent variable was the frequency of Baby Spa and the dependent variable was the quality of baby sleeping. The research instrument

used questionnaire. Data processing used Editing, Coding, Scoring, Tabulating and statistical test of Chi-Square. The research result showed that's the frequency of baby spa was mostly done routinely namely 24 respondents (60,0%), the quality of baby sleeping showed that's most of them experienced comfortable namely 23 respondents (57,5%). The statistical test of Chi-Square showed that's value of $p \text{ value} = 0,006 < \alpha (0,05)$, therefore H_1 was accepted. The conclusion of this research, there was correlation of baby spa frequency qith the quality of baby sleeping ages 3-12 months in the self employment midwife of Mrs. Farochah Kalami, SST village of Pulo, sub-district of Jombang, Jombang regency.

Keywords : baby ages 3-12 months, frequency of Baby Spa, quality of baby sleeping.

PENDAHULUAN

Tidur bagi bayi adalah suatu keharusan seiring dengan pertumbuhan tubuhnya. Tidur yang sangat nyenyak berperan penting dalam masa pertumbuhannya. Tidur merupakan masalah yang sering kali dikeluhkan pada bayi yang berusia di bawah satu tahun. Tetapi masalah yang dialami lainnya adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur dimalam hari dan jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Ismail, 1994 dalam Widodo, A. 2012, 3).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal Pediatrics, tercatat sekitar 33 % bayi mengalami masalah tidur. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2002) di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada anak mereka. Dalam penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali. Di Indonesia cukup banyak bayi yang

mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Menurut Sekartini (2010, 45), dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Agus Widodo (2012, 54) yang berjudul "Efektifitas *Baby Spa* dengan Lamanya Tidur Bayi Usia 3-4 bulan di Desa Gonilan tahun 2012" yang menyatakan bahwa *baby spa* sangat efektif bila dilakukan selama dua kali dalam 4 minggu. Hasil penelitian dengan uji *wilcoxon test* kelompok perlakuan didapatkan hasil $p = 0,026$, adanya kemaknaan *baby spa* terhadap lamanya tidur bayi usia 3-4 bulan. Kelompok kontrol $p = 0,029$, adanya kemaknaan *massage* bayi terhadap lamanya tidur bayi usia 3-4 bulan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 08 Maret 2017. Di klinik GRIYA BIDAN dan SPA Ny. Farochah Kalami S.ST Desa Pulo

Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang, dari 10 ibu yang memiliki bayi usia 3-12 bulan 7 ibu bayinya sering rewel karena sering menangis pada malam hari dan sulit tidur, dan 3 orang tua mengatakan bayinya tidur lebih lelap terutama pada malam hari karena sering dilakuan *baby spa*.

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tidur bayi yaitu dengan *baby spa*. *Baby spa* merupakan rangkaian stimulasi tumbuh kembang anak dengan memadukan layanan pijat bayi (*baby massage*), senam bayi (*baby gym*), berenang (*baby hydro*), hingga perawatan kulit menggunakan coklat untuk

No	Frekuensi	(n)	(%)
<i>Baby Spa</i>			
1	Tidak Rutin	16	40,0
2	Rutin	24	60,0
Jumlah		40	100,0

anak (Firmaningtyas, 2012, 11).

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan metode *Analitik Correlational*, Penelitian *Analitik Correlational* adalah penelitian

yang bertujuan untuk menentukan hipotesis yang ada, untuk mengetahui hubungan antara variabel pada situasi atau sekelompok subyek. Hal ini dilakukan untuk melihat hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain (Notoatmodjo, 2010, 54). Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional*, yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi dari data variabel hanya satu kali pada satu saat (Notoatmodjo, 2010, 56). Penelitian ini menilai hubungan frekuensi *baby spa* dengan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

HASIL PENELITIAN

1. Frekuensi *Baby Spa*

Frekuensi *Baby Spa* di bagi menjadi 2 kriteria, yaitu Rutin dan Tidak Rutin.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi *Baby Spa* di BPM Ny Faroahah Kalami SST, Desa Pulo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 18-23 Juni 2019

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar rutin melakukan *Baby Spa* yaitu 24 responden (60,0%).

2. Kualitas Tidur Bayi

Kualitas tidur bayi menjadi 2 kriteria, yaitu Tidak Nyenyak dan Nyenyak.

Tabel 2 Distribusi Kualitas Tidur Bayi Di BPM Ny Farochah Kalami SST, Desa Pulo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 18-23 Juni 2019

No	Kualitas Tidur Bayi	(n)	(%)
1	Tidak Nyenyak	17	42,5
2	Nyenyak	23	57,5
Jumlah		40	100,0

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami nyenyak yaitu 23 responden (57,5%).

3. Hubungan Frekuensi *Baby Spa* dengan Kualitas Tidur Bayi

Tabel 3 Distribusi frekuensi *Baby Spa* dengan Kualitas Tidur Bayi Di BPM Ny Farochah Kalami SST, Desa Pulo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 18-23 Juni 2019

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 40 responden sebagian besar yang rutin melakukan *baby spa* dan kualitas tidurnya nyenyak sejumlah 18 responden (45,0%).

PEMBAHASAN

N Bab o y Spa	Kualitas Tidur				Jumlah	
	Nyenyak		Tidak Nyenyak			
	N	%	N	%	N	%
1 Ru	1	45,0	6	15,0	2	57,5
tin	8	%		%	3	%
2 Ti	5	12,5	1	27,5	1	42,5
dak		%	1	%	7	%
Ru						
tin						

Uji Chi-Square p value $0,006 < \alpha 0,005$

1. Frekuensi *Baby Spa*

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar rutin melakukan *Baby Spa* yaitu 24 responden (60,0%).

Hasil frekuensi *baby spa* didukung dari pernyataan “apakah bayi di lakukan spa 2x setiap minggu” dari 40 responden, 24 responden menyatakan iya. Menurut peneliti, bayi usia 3-6 bulan adalah saat yang tepat bagi bayi untuk memulai melakukan *baby spa*, karena bayi sudah bisa mengangkat kepala dengan tegak. *Baby spa* yang dilakukan 2x seminggu termasuk kategori rutin karena dapat melancarkan peredaran darah, apabila peredaran darah bayi lancar maka

peredaran darah bayi akan lebih pesat pada usia pertumbuhannya. Bayi juga memiliki sepasang refleks yang dapat membuat mereka berenang dengan baik yaitu reflek menyelam (*dive reflek*) dan reflek berenang (*swim reflek*). *Baby Spa* dapat dilakukan selama 15 menit pada masing-masing terapi.

Hal ini sesuai dengan teori menurut Udin (2014, 34) dan Firmaningtyas (2012, 40) *Spa* bayi ini memiliki banyak manfaat bagi pertumbuhan bayi diantaranya yang pertama adalah melancarkan peredaran darah kedua adalah memberikan efek relaksasi yang ketiga adalah meningkatkan kualitas tidur yang keempat adalah mengoptimalkan tumbuh kembang bayi dan yang terakhir adalah membantu memperbaiki sistem pencernaan pada bayi.

Sebagian besar ibu berpendidikan Menengah yaitu sejumlah 26 responden (65,0%) berdasarkan tabulasi silang antara pendidikan ibu dengan *baby spa* menunjukkan bahwa hampir setengahnya yang berpendidikan Menengah sejumlah 13 responden (32,5%).

Menurut peneliti pendidikan juga mempengaruhi pada ibu mengenai frekuensi *baby spa* karena apabila ibu

kurang mengetahui tentang *baby spa* maka akan mengakibatkan kurangnya perkembangan pada anak.

Menurut Rohman (2009, 34) di dalam nuansa kependidikan, manusia adalah sasaran pendidikan sekaligus subjek pendidikan. Pendidikan membantu manusia dalam menumbuh kembangkan potensi-potensi kemanusiaan yang ada dalam dirinya. Potensi kemanusiaan merupakan benih untuk mengembangkan seseorang menjadi manusia seutuhnya. Pendidikan harus diarahkan kepada pencapaian tujuan tersebut melalui perumusan dan penerapan konsep pendidikan.

2. Kualitas Tidur Bayi

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami nyenyak yaitu 23 responden (57,5%).

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah umur bayi dan jenis kelamin. Faktor pertama yang mempengaruhi kualitas tidur adalah umur bayi. Berdasarkan Tabel 5.1 Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Umur Bayi Di BPM Ny Farochah Kalami SST, Desa Pulo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Pada tanggal 18-23 Juni 2017 menunjukkan bahwa dari 40 responden

hampir setengahnya responden sejumlah 15 (37,5%) berumur 7-9 bulan dan berdasarkan tabulasi silang antara umur bayi dengan kualitas tidur responden kualitas tidurnya nyenyak yaitu 8 responden (20,0%).

Menurut peneliti, semakin bertambahnya umur bayi maka pola tidur bayi sudah mulai teratur, sehingga kualitas tidur bayi semakin baik. Jika kualitas tidur bayi menurun dapat menyebabkan anak menjadi kurang aktif pada saat bermain, karena kurang berinteraksi menyebabkan perkembangan emosi dan kognitifnya kurang optimal. Kualitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya perkembangan fisik, tetapi juga terhadap perkembangan emosionalnya.

Para peneliti di *Carneigie Mellon University of Pennsylvania* menemukan bahwa kuantitas serta kualitas tidur sesungguhnya mempengaruhi bagaimana orang bisa menjadi sakit. Ciri-ciri bayi cukup tidur yaitu, bayi akan dapat jatuh tertidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel, dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai dengan perkembangannya.

3. Hubungan Frekuensi *Baby Spa*

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 40 responden sebagian besar yang rutin

melakukan *baby spa* dan kualitas tidurnya nyenyak sejumlah 18 responden (45,0%).

Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji Chi-Square dengan bantuan *SPSS For Windows 17* didapatkan bahwa hasil dari p value adalah $0,006 < \alpha (0,05)$ maka H_1 diterima, artinya ada hubungan frekuensi *baby spa* dengan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

Menurut peneliti, frekuensi merupakan sejumlah pengulangan kejadian tertentu yang berulang secara teratur dan berkelanjutan, *Baby Spa* baik dilakukan setiap dua kali seminggu, *baby spa* baik dilakukan secara teratur. *Baby Spa* sendiri pada umumnya yang tepat dilakukan pada usia 3 bulan, karena pada usia 3 bulan tersebut bayi sudah mampu mengangkat kepalanya dengan kuat. Selain itu hal yang mempengaruhi tidak dilakukannya *baby spa* adalah kondisi bayi, karena saat bayi sedang sakit tentunya tidak dapat dilakukan *baby spa*. Hal ini akan memperburuk kondisi bayi apabila akan dipaksakan melakukan *baby spa*.

Menurut (Endarmoko, 2007, 45) Frekuensi merupakan sejumlah pengulangan kejadian tertentu yang berulang secara teratur dan berkelanjutan. Dan menurut (Riksani, 2014, 56) *Baby Spa* baik dilakukan setiap dua kali seminggu, *baby spa* baik dilakukan secara

teratur. Kategori rutin melakukan kunjungan *baby spa* dua kali dalam seminggu selama 1 bulan, kunjungan *baby spa* dapat rutin jika orang tua mempunyai waktu luang untuk melakukan kunjungan *baby spa*. Selain itu hal yang mempengaruhi tidak dilakukan *baby spa* adalah kondisi bayi, karena saat bayi sedang sakit tentunya tidak dapat dilakukan *baby spa*. Hal ini akan memperburuk kondisi bayi apabila dipaksakan melakukan *baby spa*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Frekuensi *Baby Spa* pada bayi usia 3-12 bulan di BPM Ny. Farochah Kalami SST, di Desa Pulo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sebagian besar dilakukannya *baby spa* secara rutin.
2. Kualitas Tidur pada bayi usia 3-12 bulan di BPM Ny. Farochah Kalami SST, di Desa Pulo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sebagian besar kualitas tidurnya nyaman.
3. Ada hubungan frekuensi *baby spa* dengan kualitas tidur bayi di Desa Pulo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan)

Diharapkan tenaga kesehatan terutama bidan dapat lebih menambah keterampilan dalam praktek kebidanan, misalnya mengikuti pelatihan *baby spa*, mengikuti seminar, mengikuti pelatihan MU (Midwife Update). Bidan diharapkan dapat merancang program pelaksanaan *baby spa* seperti menjelaskan langkah-langkah dilaksanakan *baby spa*, sering melakukan penyuluhan tentang *baby spa*.
2. Bagi Dosen STIKES ICME Jombang

Diharapkan dosen STIKES ICME Jombang lebih aktif dalam melakukan pengabdian masyarakat, misalnya memberikan penyuluhan tentang kesehatan masyarakat terutama untuk orang tua bayi mengenai *baby spa*, lebih sering melakukan pengabdian masyarakat dengan mengajak mahasiswanya dalam kegiatan yang dapat membantu memantau kesejahteraan kesehatan masyarakat.
3. Bagi Responden

Tambahan informasi kesehatan tentang Hubungan Frekuensi *baby spa* dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 bulan, diharapkan orang tua bayi lebih aktif untuk memantau perkembangan anaknya mungkin salah satunya dapat dilaksanakan *baby spa* selain memantau perkembangan anaknya diharapkan orang tua bayi juga bisa mengetahui manfaat dari *baby spa*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang sehubungan dengan Hubungan Frekuensi *Baby Spa* Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 bulan di Desa Pulo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya sehingga peneliti dalam bidang kebidanan dapat mengembangkannya lebih lanjut.

<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/03/2017.

Hiscock (2002). Data masalah tidur bayi. .

<http://ojs.unud.ac.id/index.php>.

Diakses 22/02/2017

Sekartini, (2010). Data masalah gangguan tidur bayi.

<http://ojs.unud.ac.id/index.php>.

Diakses 22/02/2017

Widodo, Agus.(2012). Efektifitas Baby SPATerhadap Lamanya Tidur Bayi Usia 3-4 bulan.

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Udin, (2014) dan Firmaningtyas, (2012). *Pengertian Baby Spa*. Jakarta

Riksani, (2014). Pijat bayi. .

<http://ojs.unud.ac.id/index.php>.

Diakses 22/02/2017

KEPUSTAKAAN

Ismail, 1994 dalam Widodo, A. (2012)
Kualitas tidur bayi.